

# Perù il cammino degli dei

Dal cuore delle Ande all'Inti Raymi  
la festa del sole

18 giugno 1 luglio 2026



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience



C'è un filo invisibile che attraversa le Ande. Un filo antico, fatto di luce e silenzio, di passi millenari e domande che ancora risuonano nelle pietre. Questo viaggio non è un itinerario. È una soglia. Un cammino di ritorno verso qualcosa che ci abita da sempre, anche se non ha nome.

Abbiamo scelto queste date affinché il nostro arrivo a Cusco, il 24 giugno, coincida con **l'Inti Raymi**, la più importante festa del **Tahuantinsuyo**, l'antico impero inca. Questa celebrazione, dedicata al Sole, segna il solstizio d'inverno australe e l'inizio del nuovo ciclo agricolo, unendo mito, astronomia e spiritualità andina.

Inizia tra le pieghe bianche di **Arequipa**, la città bianca, dove il tempo sembra farsi pietra e memoria. Qui si incontrano i silenzi monastici di Santa Catalina, la voce sommessa della mummia Juanita, e la luce nitida delle alture. È la prima apertura, il primo respiro.

Da lì, il viaggio si snoda verso le acque sacre del **Lago Titicaca**, dove il cielo e la terra si specchiano senza fine. **Le isole Uros**, galleggianti e fragili, ci ricordano che si può costruire una vita sull'acqua, sull'attesa, sul sogno.

Poi il cuore pulsa più forte a **Cusco**, ombelico del mondo andino. Tra pietre incastonate e strade in salita, la città racconta la sua storia con orgoglio e segretezza. È lì che il Sole viene onorato, durante **l'Inti Raymi**, in una danza che non è ricordo ma rito vivente. Il tempo si curva, e noi con lui.

**Le Montagne dei Sette Colori** aprono allora un'altra porta, quella della terra viva, che parla in minerali e geometrie cromatiche. Ogni passo verso **Palcoyo** è un'offerta, ogni respiro è un'alleanza con l'altitudine.

La Valle Sacra si apre come un libro di pietra: **Pisac, Maras, Moray**, fino a **Ollantaytambo**, dove il fiume racconta storie inca a chi sa ancora ascoltare. È qui che la natura e la mente si specchiano, e il paesaggio diventa meditazione.

Poi si entra nel sogno, quello vero: **Machu Picchu**. Un tempio senza tetto, una città che non appartiene né al tempo né allo spazio, ma solo al silenzio. Non si guarda Machu Picchu. Si viene guardati. È l'incontro con il mistero, con la verticalità sacra del mondo.

Infine, si ritorna. Ma non si è più gli stessi. Questo è un viaggio di pelle e spirito, di ascolto e trasformazione.

Un percorso che inizia in Perù, ma finisce molto più dentro. Dove la montagna, il sale, il sole e l'acqua ci parlano una lingua che da tempo avevamo dimenticato.



# Giorno uno

PARTENZA DALL'ITALIA VERSO L'ALTRA  
PARTE DEL MONDO

Il viaggio inizia con un respiro profondo, all'aeroporto.

Non è solo una partenza, è un distacco simbolico. Si lascia l'Europa alle spalle per iniziare un attraversamento che è prima geografico, poi spirituale.

I voli per il Perù partono solitamente nel pomeriggio o in serata da Milano Malpensa o Roma Fiumicino, con uno scalo intermedio (comuni le tratte via Madrid, Amsterdam o Parigi). A bordo, il tempo si dilata.

Le ore di volo (in media 14-16 totali) diventano un preludio silenzioso, una soglia che separa ciò che si lascia e ciò che si incontra.

## Trasferimento:

Milano o Roma

Volo intercontinentale

Notte in volo verso Lima

## Suggerimenti pratici:

Preferire un volo serale per aiutare il corpo ad abituarsi al fuso orario (Lima è -7 ore rispetto all'Italia).

Preparare una piccola selezione di letture evocative o meditazioni audio per il volo.

Indossare abiti comodi e caldi per affrontare meglio le ore in aereo.

In valigia, lascia spazio per l'inaspettato: il Perù non si visita, si accoglie.



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

# Giorno due

TRASFERIMENTO LIMA AREQUIPA

Il viaggio entra nel corpo.

Dopo una notte in volo, si atterra a **Lima**, la capitale distesa sull'oceano. Il primo contatto con il Perù è lieve ma vibrante: i colori sono diversi, l'aria ha una densità nuova, e tutto sembra sospeso tra la realtà e il sogno.

Senza trattenersi troppo nella capitale, si attraversa il cielo per giungere nella città bianca: **Arequipa**, posta ai piedi dei vulcani **Misti, Chachani e Pichu Pichu** a oltre duemila metri di altitudine. Il volo interno dura circa 1 ora e 30 minuti.

È un momento di adattamento e ascolto, il primo passo vero dentro le Ande.

All'arrivo, la luce di Arequipa è la prima vera epifania del viaggio: chiara, secca, potente. Le pietre bianche delle costruzioni coloniali riflettono il sole come specchi opachi, e le montagne all'orizzonte sembrano presenze in attesa.

Nel pomeriggio si visita un luogo piccolo ma potentissimo: il Museo Santuarios Andinos. Qui si conserva il corpo della "mummia Juanita", una giovane vergine inca sacrificata oltre 500 anni fa sul vulcano Ampato, ritrovata perfettamente conservata dai ghiacci. Non è un reperto, è una presenza.



#### Trasferimento:

Lima Arequipa volo interno (durata 1.30h)

#### Attività:

Mattina: arrivo a Lima e transito verso il volo interno per Arequipa

Pomeriggio: arrivo ad Arequipa, check-in e tempo per riposare, idratarsi e acclimatarsi all'altitudine

#### Pasti inclusi:

Pranzo

#### Pernottamento:

Hotel nel centro storico di Arequipa



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

**Attività:**

Tour del mercato de San Camilo  
Tour del convento di Santa Catalina

**Pasti inclusi:**

Colazione, pranzo.

**Pernottamento:**

Hotel nel centro storico di Arequipa

# Giorno tre

MERCADO DE SAN CAMILO  
CONVENTO DI SANTA CATALINA

La mattina inizia tra i banchi del **Mercado de San Camilo**, un luogo vivo, autentico, vibrante.

È il mercato storico di Arequipa, progettato da **Gustave Eiffel**, ma soprattutto è un organismo vivente, dove la città pulsa nel ritmo degli scambi, nei colori dei frutti andini, negli odori delle erbe e nelle mani sapienti delle donne.

Qui si scoprono frutti mai visti (lucuma, chirimoya, tuna), erbe rituali, pane di mais, e oggetti per le offerte alla **Pachamama**.

Ma soprattutto, si vive un'esperienza corporea e sensoriale: ascoltare, toccare, assaggiare, parlare.

Il tour prosegue con la visita al **Monastero di Santa Catalina**, un vero e proprio microcosmo chiuso per secoli, oggi spazio di meditazione e meraviglia. Un labirinto di celle, orti, lavatoi, corridoi color ocra e blu indaco, dove ogni dettaglio racconta una spiritualità fatta di clausura e bellezza.

Un luogo ideale per rallentare, scrivere, lasciar emergere i primi pensieri profondi del viaggio.



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

# Giorno quattro

DA AREQUIPA A PUNO

Alle prime luci, prima ancora che la città bianca si risvegli, si parte. L'orologio segna le 6:00, ma è il corpo a scandire i battiti di questo nuovo giorno.

Lasciamo **Arequipa** e iniziamo a salire lungo strade che sembrano cucite nella terra. Le Ande si distendono come un tappeto sacro. Campi bruni, pastori, alpaca. La luce si rifrange sul vetro del finestrino e il viaggio diventa meditazione.

Dopo circa sei ore di viaggio, giungiamo a **Puno**, e da lì ci imbarchiamo subito verso il cuore del lago.

Le acque del lago **Titicaca** si aprono davanti a noi come uno specchio di luce e silenzio. Navigazione breve, ma intensa. L'aria punge, il vento canta. Le Isole Uros emergono come miraggi: piccole zattere intrecciate, leggere, abitate da vite leggere.

Una famiglia ci accoglie. Ci sediamo a tavola in una capanna fatta di canne, con il cielo come tetto. Il pranzo è semplice e caloroso: zuppa di quinoa, pesce del lago, patate colorate, infuso di erbe raccolte sulle rive.

Il cibo ha il gusto della verità: niente di superfluo, tutto essenziale.

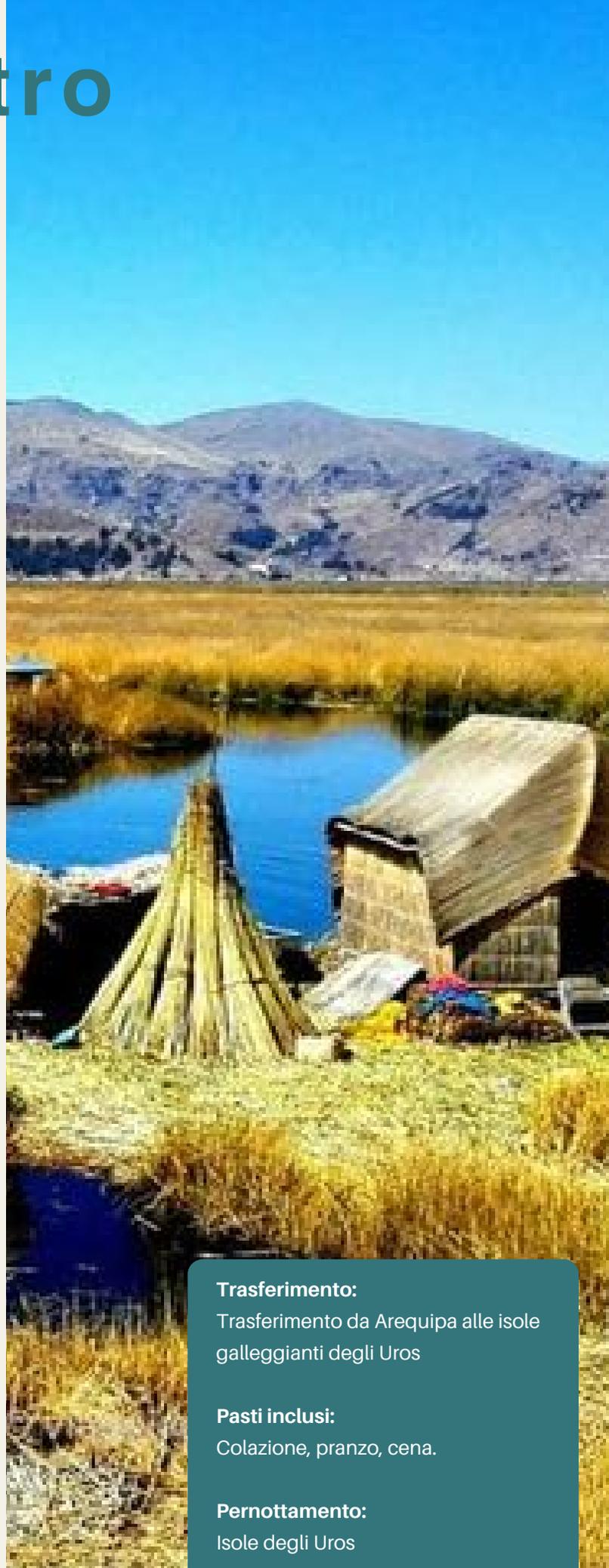
Nel pomeriggio ci addentriamo nella vita quotidiana degli abitanti delle **Uros**. Ci mostrano come si costruisce un'isola, come si coltiva tra le acque, come si tesse il tempo.

Quando cala il buio, il lago si fa specchio di stelle. Non c'è elettricità, solo la luce delle torce e quella più antica del firmamento.

Si cena in compagnia, attorno a una stufa accesa. Il freddo è intenso, ma la presenza lo riscalda. Poi si rientra nella capanna. Il letto è fatto a mano, il silenzio è assoluto.

Ogni scricchiolio dell'acqua sotto i piedi diventa una ninna nanna ancestrale.

Si dorme nel ventre della natura. E ci si ricorda, forse per la prima volta, di quanto poco serva per sentirsi in pace.



**Trasferimento:**

Trasferimento da Arequipa alle isole galleggianti degli Uros

**Pasti inclusi:**

Colazione, pranzo, cena.

**Pernottamento:**

Isole degli Uros



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

# Giorno cinque

DA PUNO A CUSCO



Ci si sveglia lentamente, avvolti in coperte spesse e silenzi spessi. L'alba sul **lago Titicaca** non ha bisogno di parole: il cielo si colora senza fare rumore, e il mondo sembra trattenere il respiro.

Si esce dalla capanna e si sente la fragilità della canna sotto i piedi, come a ricordarci che tutto è precario, e per questo sacro.

Colazione semplice, calda: pane artigianale, formaggio fresco, infuso di coca o muña. Gli occhi guardano ancora l'acqua, il cuore è già in cammino.

Si lascia l'isola. La piccola barca ci riporta lentamente a terra. Il vento è più deciso, la luce più forte. Il lago ci ha toccati in profondità, anche se non possiamo ancora raccontarlo.

Partenza per **Cusco** nel primo pomeriggio. Il tragitto dura ore, ma non è solo distanza: è profondità.

Si attraversano altopiani vasti, cieli mobili, curve che sembrano non finire mai. Piccoli villaggi appaiono e scompaiono tra pascoli e santuari di pietra. Il paesaggio diventa una preghiera orizzontale.

A ogni ora che passa, ci si avvicina a **Cusco**, l'antica ombelico del mondo inca, città che respira ancora come una creatura viva.

**Cusco** ci accoglie nella luce tenue del crepuscolo o nel buio profondo, a seconda del passo del viaggio. Ma in entrambi i casi, si sente: qualcosa cambia.

La pietra delle strade, le curve delle mura inca, l'altitudine che chiama attenzione. Qui si entra in uno spazio più sottile, in cui le antiche vie si incrociano con i sogni.

Si raggiunge il proprio alloggio, si respira piano. Si è stanchi, ma pieni.

Una cena leggera, poi il letto. Forse qualche pensiero, qualche sogno che inizia a parlare in lingua andina.

Cusco è arrivata.

O meglio: tu sei arrivato a te.

**Trasferimento:**

Puno-Cusco

**Pasti inclusi:**

Colazione, pranzo.

**Pernottamento:**

Casona tipica nel centro storico di Cusco



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience



# Giorno sei

CUSCO

Cusco è una città unica: costruita come omaggio al cosmo, distrutta per volontà coloniale, e oggi vibrante come un cuore antico che non ha mai smesso di battere.

Camminare a Cusco è attraversare secoli con i piedi. Ogni muro, ogni curva, ogni ombra racconta una civiltà che ha saputo unire precisione, spiritualità e visione cosmica.

Si comincia con una camminata guidata o meditativa tra le vie incaiche del centro storico:

**Koricancha**, il tempio del Sole: fu il cuore spirituale dell'impero, un tempo ricoperto d'oro.

Oggi conserva ancora la geometria sacra delle pietre, un perfetto allineamento con il sole e le stagioni.

#### Attività:

Esplorazione di Cusco  
Mercato di San Pedro  
Cattedrale di Cusco  
Quartiere San Blas

#### Pasti inclusi:

Colazione, pranzo.

#### Pernottamento:

Casona tipica nel centro storico di Cusco

Strade e mura ciclopiche: **via Hatunrumiyoc** con la celebre **"pietra dei 12 angoli"**, via Loreto, passaggi dove la pietra racconta l'ingegno e la sacralità andina.

**Mercato di San Pedro** per osservare come la Cusco di oggi continua a vibrare tra erbe, pani, offerte e colori.

Nel pomeriggio, ci si addentra nei luoghi del sincretismo culturale e spirituale:

**Cattedrale di Cusco:** costruita sopra un tempio inca, custodisce dipinti della scuola "cusqueña" dove il sacro si fonde con l'indigeno (una vergine vestita da montagna, un'ultima cena con porcellino d'India).

**Quartiere di San Blas:** salita tra vicoli e case bianche fino alla chiesa di San Blas e al belvedere sulla città. Qui il tempo rallenta e si può scrivere, disegnare, o semplicemente guardare.



**Attività:**

Festa dell'Inti Raymi

**Pasti inclusi:**

Colazione, pranzo al sacco.

**Pernottamento:**

Casona tipica nel centro storico di Cusco

# Giorno sette

CUSCO FESTA DELL'INTI RAYMI

“Ci sono giorni in cui la storia si fa presenza, e la luce danza.” La città si sveglia con un respiro diverso. L'aria è vibrante, come se la pietra stessa avesse trattenuto, per secoli, questo giorno. È il **24 giugno**, il solstizio d'inverno dell'emisfero sud. Il giorno in cui gli Inca onoravano il Sole, loro padre e creatore: **Inti**.

Dopo la colazione, ci si avvicina alla Plaza de Armas, dove cominciano i primi canti, i tamburi, le danze. La gente si veste con i colori delle alte terre: poncho rossi, piume, tessuti che raccontano la storia del cielo e del mais. Si assiste al primo atto della rievocazione rituale, in cui l'Inca, figura regale e simbolica, si rivolge al Sole con parole antiche. Non è folclore: è un ponte vivo tra passato e presente. È una lingua che continua a parlare, anche quando non la si capisce con l'orecchio.

Nel pomeriggio ci si dirige verso **Sacsayhuamán**, l'antico luogo cerimoniale. È lì che si svolge il cuore dell'**Inti Raymi**.

La salita è lenta, affollata, ma è parte del rito. Si arriva in un anfiteatro naturale in cui le montagne osservano, silenziose.

Qui si compie la rappresentazione dell'antico rito: l'Inca e la sua corte offrono al Sole parole, gesti, fiori, simboli. C'è un sacrificio simbolico, ci sono le danze guerriere, i cori delle donne. Tutto è danza cosmica.

Si è testimoni di un evento che non è né passato né presente: è eterno.

Ci si sente piccoli, ma al centro. Umani, ma connessi. È un momento che si ricorderà per sempre.



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

# Giorno otto

MONTAGNA DEI SETTE COLORI

“Ci sono luoghi che sembrano irreali, ma sono lì per ricordarci che anche l’invisibile ha una forma.” Il giorno comincia prima dell’alba. Si parte molto presto da **Cusco**, avvolti nel buio e nel silenzio. Il tragitto verso la **Montaña de Siete Colores** è lungo ma immersivo: si attraversano villaggi assopiti, campi che s’intravedono nella penombra, valli che si aprono piano sotto il cielo che schiarisce.

Dopo poche ore di viaggio in piccoli bus, si arriva al punto di partenza del trekking. Si è già sopra i 4.000 metri. Si respira piano. Si ascolta. Si decide di salire, passo dopo passo, con rispetto, ascoltando il proprio corpo e il respiro che rallenta. Il paesaggio è maestoso: lama e alpaca pascolano liberi, le vette innevate si allontanano in tutte le direzioni, il cielo sembra a portata di mano. Il cammino è impegnativo ma profondo. Si procede in silenzio o con brevi parole. Si condividono respiri, acqua, sorrisi stanchi. Poi, all’improvviso, la **Montaña de Siete Colores** appare.

È un’apparizione: onde di ocra, rosso, azzurro, verde e oro si intrecciano sulla pelle della montagna, come se la terra stessa avesse deciso di sognare.

Ci si ferma. Si guarda. Si ringrazia.

Alcuni si siedono, chiudono gli occhi, sentono la vibrazione. Altri scattano una foto, ma piano, senza rumore.

È un luogo che chiede presenza, non solo sguardo. Un altare naturale, senza mura.



**Trasferimento:**

Montagna dei sette colori

**Attività:**

Trekking sulla montagna dei sette colori

**Pasti inclusi:**

Colazione, pranzo.

**Pernottamento:**

Casona tipica nel centro storico di Cusco



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

# Giorno nove

VALLE SACRA DEGLI INCAS

“Ogni valle è una curva del cuore. E questa lo è da secoli.”  
Dopo colazione, si parte verso la Valle Sacra degli Inca, un nastro fertile e spirituale che si snoda tra montagne sacre e fiumi lucenti.

Prima tappa: **Chincheros**, piccolo borgo adagiato tra terrazzamenti antichi e cielo aperto.

La visita inizia tra i resti del complesso archeologico in alto, dove le pietre formano labirinti e punti di osservazione cosmica. I terrazzamenti, perfettamente scolpiti nella montagna, insegnano l'armonia tra l'uomo e la natura. Il vento qui parla, e se lo ascolti bene, racconta storie di sacerdoti, di offerte, di semi posati con rispetto sulla pelle della terra.

Poi si scende nel paese. Il mercato di Pisac è colorato, vivo, pieno di tessuti che raccontano miti, sorrisi che sembrano antichi, mani che sanno intrecciare tempo e stoffa. È un luogo in cui acquistare non è commercio, ma incontro. Nel pomeriggio si visitano due luoghi dal carattere magnetico:

**Moray**, l'osservatorio agricolo circolare degli Inca. Le terrazze scendono a spirale, come un orecchio della terra che ascolta il cielo. È un luogo misterioso, simbolico, in cui ogni gradino rappresenta un microclima. Qui si sperimentava, si osservava, si rispettava il ritmo di ogni pianta. È un paesaggio che pensa.

**Maras**, le saline sospese. Mille vasche bianche, scavate nella roccia, che riflettono il sole come specchi sacri. L'acqua salata che sgorga da una sorgente antichissima si riversa ancora oggi in questi piccoli bacini, evaporando lentamente. Camminarci accanto è come attraversare una preghiera minerale.

La giornata si conclude nel villaggio incantato di **Ollantaytambo**, porta d'ingresso alla selva e ultimo avamposto vivente dell'urbanistica inca.



**Trasferimento:**

Cusco Valle sacra degli incas

**Attività:**

Visita dei paesini della Valle Sacra

**Pasti inclusi:**

Colazione, pranzo

**Pernottamento:**

Esperienze nella Valle Sacra



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

# Giorno dieci

DA OLLANTAYTAMBO AD AGUAS CALIENTES

Il risveglio a **Ollantaytambo** è lieve, come un respiro antico.

Si fa colazione con il suono dell'acqua che scorre nei canali incaici ancora vivi.

Poi si sale lentamente verso il sito archeologico, se il tempo e il passo lo permettono.

Le rovine sono un'altura sacra che osserva la valle. Le pietre sono maestose, ma parlano sottovoce. Si avverte il peso della storia, ma anche il suo mistero.

Da quassù si vede la linea che separa l'Altopiano dalle prime pieghe della selva. È un momento di sospensione: non si è più nel passato, ma non ancora nel mito.

Si prende il treno per **Aguas Calientes**, il piccolo paese ai piedi di **Machu Picchu**.

Il viaggio è incanto. Il treno scorre lungo il fiume **Urubamba**, tra canyon verdi, cascate improvvise, alberi altissimi. La vegetazione cambia, l'aria si fa umida, la luce vibra tra le foglie.

È un tragitto silenzioso e poetico, come se il paesaggio stesso stesse raccontando una storia.

Si guarda fuori dal finestrino, ma si sente dentro.

La selva sta chiamando.

Arrivo ad Aguas Calientes, paese sospeso tra il verde e la pietra.

Qui tutto è attesa: ogni passo, ogni sguardo, ogni respiro è rivolto a ciò che domani si manifesterà.

Domani si salirà. Ma stanotte... si sogna.

#### Trasferimento:

Ollantaytambo Aguas Calientes

#### Attività:

Visita di Ollantaytambo

Treno per Aguas Calientes nella selva.

#### Pasti inclusi:

Colazione, pranzo.

#### Pernottamento:

Hotel in Aguas Calientes



# Giorno undici

MACCHU PICCHU

Si parte presto. Ancora prima dell'alba.

Il buio è umido, la selva respira intorno. Si sale su un bus che arrampica lentamente la montagna, seguendo tornanti tra nebbie leggere e pareti verdi.

Poi, finalmente, si entra.

## **Machu Picchu.**

Non si arriva. Si viene accolti.

La città sacra emerge dalla nebbia come un sogno antico. Le pietre sono vive, le terrazze sembrano fluttuare tra le nuvole.

Il primo sguardo è sempre silenzioso. Nessuno parla. È un momento che non appartiene più al tempo.

La visita si svolge con lentezza: si attraversano i templi del Sole, le case rituali, la pietra dell'Intihuatana, i punti di osservazione cosmica. Ogni dettaglio ha un significato, ma nessun significato è definitivo.

Non è una rovina.

È un enigma sacro.

Un mandala di pietra in equilibrio tra cielo e terra.

Si ridiscende ad Aguas Calientes. Si è leggeri, svuotati e colmi.

Si pranza in silenzio, o condividendo sguardi, pensieri, emozioni. È il momento del nutrimento dopo la visione.

Nel pomeriggio si prende il treno per tornare verso Ollantaytambo, e poi si rientra a Cusco.

### **Trasferimento:**

Bus da Aguas Calientes a Macchu Picchu e ritorno

### **Attività:**

Visita a Macchu Picchu

### **Pasti inclusi:**

Colazione

### **Pernottamento:**

Casona tipica nel centro di Cusco



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

# Giorno dodici

RITORNO A CUSCO

Il risveglio è dolce. Cusco si offre con una luce calma, come se sapesse che oggi non si corre, non si scala, non si raggiunge nulla.

Si può camminare tra le vie del quartiere San Blas, antico quartiere degli artigiani. Le stradine acciottolate, le case bianche, i portali azzurri, le gallerie d'arte silenziose.

Qui ogni passo è una riscrittura. Si cammina piano, si entra dove ci chiama l'istinto.

Si può visitare un laboratorio di ceramica, ascoltare un racconto su un telaio, parlare con un artista. Oppure sedersi su un muretto e osservare.

Il viaggio non è più esterno. È diventato interiore.

A pranzo ci si ritrova in un ristorante che profuma di casa, magari uno di quelli che usano ingredienti locali con visione contemporanea.

Si condivide. Ciò che si è visto, ciò che si è sentito. Magari si ride. Magari si tace.

È il pasto della gratitudine.

Per i luoghi, per il gruppo, per se stessi.

Si brinda al cammino. E anche alla quiete.

Il pomeriggio è un dono aperto.

Si può tornare nei luoghi amati, acquistare gli ultimi oggetti simbolici, scrivere cartoline, comprare erbe, pietre, ricordi.

Oppure, chi desidera, può partecipare a un rito di ringraziamento o a un momento condiviso in cerchio, per raccogliere e offrire ciò che è emerso in questo viaggio.

Un foglio, una parola, una pietra raccolta.

Qualunque cosa può diventare segno.

Si cena nell'intimità.

Ci si guarda sapendo che si è stati parte di qualcosa di più grande.

Non solo un viaggio, ma un attraversamento.

Le valigie si fanno con calma. Ma qualcosa non ci starà.

È la parte di sé che si è lasciata qui.

E quella che si porterà via per sempre.

Domani si parte.

Ma stanotte, si resta.

## Attività:

Visita al quartiere di San Blas

Visita al centro storico di Cusco

## Pasti inclusi:

Colazione, pranzo.

## Pernottamento:

Casona tipica nel centro storico di Cusco



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

# Giorno tredici

FINE DEL VIAGGIO

“Non si torna mai come si è partiti. E per questo valeva la pena andare.”

L'ultima colazione a Cusco ha un sapore diverso. Ogni gesto è rituale: chiudere la valigia, scendere le scale, attraversare per l'ultima volta la plaza. Ci si volta spesso. Perché anche lo sguardo vuole trattenere.

L'aeroporto è vicino, ma il cuore è ancora lontano. Si parte in volo verso **Lima**, ma la vera partenza è quella che accade dentro: il viaggio si richiude come un cerchio, e il centro ora è diverso. A Lima si attende il volo intercontinentale. Si può mangiare qualcosa, scrivere un ultimo pensiero, rileggere gli appunti di viaggio. È un tempo sospeso, come il primo giorno, ma con una consapevolezza diversa: ora si sa.

Nella valigia si portano oggetti, ma nel cuore si custodiscono incontri, visioni, respiri, silenzi.

Non si torna per raccontare.

Si torna per trasformare.

Il cielo si fa buio. L'aereo si stacca dalla pista e rientra nel tempo occidentale.

Ma il corpo conserva ancora l'eco dei tamburi di Inti Raymi, il silenzio delle terrazze a spirale, il respiro sottile della Montaña de Siete Colores, lo sguardo di Juanita.

Dormire sarà difficile.

Non perché manchi il sonno.

Ma perché qualcosa, dentro, è rimasto sveglio.



#### Trasferimento:

Cusco Lima volo interno

Lima Milano/Roma volo internazionale

#### Pasti inclusi:

Colazione



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience

## Fuso orario

Il Perù si trova a GMT -5

In inverno c'è una differenza di -6 ore rispetto all'Italia, mentre in estate (ora legale italiana) è di -7 ore

Non esiste ora legale in Perù

## Moneta

Nuovo Sol (PEN)

1 euro ≈ 4,00-4,20 soles (verificare tasso aggiornato)

Le carte di credito sono accettate in città, meno nei villaggi o mercati locali

È consigliabile avere contanti in piccoli tagli per spese quotidiane

Bancomat disponibili nelle città principali, ma non affidabili nelle zone remote

## Lingua

Lingua ufficiale: Spagnolo

In molte comunità andine si parla anche **quechua**

Nei luoghi turistici l'inglese è compreso, ma una conoscenza base dello spagnolo è molto utile (e apprezzata)

## Prese Elettriche

Tensione: 220V, frequenza 60 Hz

Prese di tipo A e C (simili a quelle italiane, ma anche tipo americane piatte)

È consigliabile portare un adattatore universale

## Sicurezza

Il Perù è generalmente sicuro per i viaggiatori, ma:

Attenzione a borse e telefoni nei mercati affollati e sui mezzi pubblici

Evitare zone periferiche delle grandi città di notte

Usare solo taxi autorizzati o prenotati tramite hotel/app

## Salute e Altitudine

Molte tappe (Arequipa, Puno, Cusco, Machu Picchu) sono oltre i 2.500 m, alcune fino a 4.900 m (La Raya).

Possibili disturbi: Mal di testa, Nausea, Affanno, Insonnia

Rimedi e precauzioni:

Sorinic (sorojchi pills): integratore molto usato in Perù, a base di aspirina e caffeina; può aiutare a prevenire malesseri da altitudine. Assumerlo prima della salita e per i primi 2-3 giorni

Coca: infuso di foglie, caramelle o tisane. È legale e molto efficace per acclimatarsi (non esportabile in Europa)

Muña: erba aromatica per infusi, aiuta la digestione e il respiro

Bere molta acqua, evitare alcolici i primi giorni

Salire gradualmente e riposarsi



## Informazioni

L'itinerario è indicato per i viaggiatori che sono disposti a rinunciare ad alcuni comfort pur di vivere un'esperienza autentica a contatto con un mondo antico sconosciuto al turismo di massa. Per affrontare questo viaggio è richiesto un buono spirito di adattamento.

Al momento dell'iscrizione si ritengono lette e accettate le condizioni indicate in tutta la documentazione contrattuale e del presente programma. Il programma potrebbe subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche, per motivi di sicurezza dei partecipanti o per migliorare la fruibilità dei servizi.

Il viaggio sarà effettuato con un minimo di 20 partecipanti e massimo 25 partecipanti.

## Documenti

Per entrare in Perù come turista, le autorità migratorie richiedono che il passaporto abbia una validità minima di sei mesi al momento dell'ingresso nel paese e avere almeno una pagina libera per timbri.

Ognuno è responsabile della validità dei propri documenti.

## Vaccinazioni

Per il nostro itinerario (Arequipa, Puno, Cusco), non sono richieste vaccinazioni particolari, in quanto tutte le destinazioni si trovano a quote superiori ai 2300 metri, dove non è presente il rischio di febbre gialla. Si raccomanda comunque di avere le vaccinazioni di base in regola (es. tetano, epatite A) e di consultare il proprio medico per consigli personalizzati.

Per maggiori informazioni [www.viaggiasesicuri.it](http://www.viaggiasesicuri.it)

## Per informazioni sul programma e il viaggio:

Carolina Sotomayor +39 339 2562698

## Per iscrizioni e informazioni tecniche:

(documenti richiesti, ecc.)

[letrevieinviaggio@letrevie.it](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it)

## Organizzazione tecnica

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

CF e P.IVA 03926780986

Tel. . 349 421 9837

Autorizzazione amministrativa

REP\_PROV\_MI/MI-SUPRO/0100036 del 16/2/2024.

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 45466FT presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 - NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123/+39 039.9890.702).



LE TRE VIE IN VIAGGIO

# info utili

Informazioni dettagliate sul viaggio



sadhanaexperience



## Cosa mettere in valigia

### **Base layer - Il respiro sulla pelle**

Maglie tecniche traspiranti  
Maglia termica manica lunga  
Paio di leggings tecnici o termici

### **Strato intermedio - Il calore del cuore**

Pile o felpa in lana  
Piumino leggero comprimibile (tipo Uniqlo, Patagonia, Decathlon)  
Sciarpa o buff in lana sottile

### **Strato esterno - La pelle del vento**

Giacca impermeabile e antivento (tipo guscio)  
Pantaloni da trekking lunghi (leggeri, resistenti, asciugatura rapida)  
Pantalone casual per la città (jeans o cotone)

### **Calzature - Le radici che camminano**

Scarponcini da trekking leggeri (impermeabili)  
Sneakers o scarpe da viaggio  
Ciabatte o sandali chiusi (per la doccia, il relax, la sera)

### **Accessori indispensabili**

Zaino da giornata (25-30L) con supporto lombare  
Marsupio o borsa a tracolla sicura (per documenti e diario)  
Occhiali da sole con protezione UV alta  
Cappello con visiera o berretto di lana (per il freddo a 4.000 m)  
Guanti leggeri  
Crema solare (SPF 50), burrocacao  
Repellente insetti (almeno 20% Icaridina o DEET)  
Salviette umidificate e gel igienizzante



Giugno in Perù è il cuore della stagione secca. Il cielo si fa terso, l'aria sottile, i colori più nitidi. È il tempo migliore per attraversare le Ande, esplorare Machu Picchu e lasciarsi toccare dal silenzio delle altitudini. Tuttavia, è anche il mese in cui il sole abbaglia di giorno e il freddo avvolge le notti. Serve preparazione, attenzione, e gratitudine verso ogni sfumatura della natura.

### Arequipa

- Altitudine: 2.335 m
- Clima in giugno: Giornate limpide, aria secca. Temperature miti di giorno, fredde al mattino e dopo il tramonto.
- Temperature medie:
  - Giorno: 20-23°C
  - Notte: 6-8°C
- Nota: L'escursione termica è importante. Il sole può scottare, mentre la sera richiede una giacca pesante.

### Lago Titicaca / Isole Uros

- Altitudine: 3.810 m
- Clima in giugno: Cielo azzurro, aria rarefatta, vento freddo. Di notte, il gelo può farsi sentire.
- Temperature medie:
  - Giorno: 13-16°C
  - Notte: 0-2°C (possibili gelate)
- Nota: Coprirsi bene di notte. Il sole è molto forte in quota, è essenziale la protezione solare.

### Cusco

- Altitudine: 3.399 m
- Clima in giugno: Atmosfera secca, cielo aperto, grande differenza tra giorno e notte.
- Temperature medie:
  - Giorno: 18-21°C
  - Notte: 3-5°C
- Nota: Ideale per esplorare, ma attenzione all'altitudine. Il primo giorno è bene camminare lentamente.

### Montagne dei Sette Colori

- Altitudine: 5.036 m (punto massimo)
- Clima in giugno: Estremo. Freddo, vento, sole forte.
- Temperature medie:
  - Giorno: 5-10°C
  - Notte (se si pernotta in zona): -5°C o meno
- Nota: Indispensabili strati termici, cappello, guanti e una grande consapevolezza del proprio corpo.
- Camminare in ascolto. La quota impone umiltà.

### Valle Sacra (Pisac, Maras, Moray, Ollantaytambo)

- Altitudine media: 2.700-2.900 m
- Clima in giugno: Temperature ideali per escursioni. Sole intenso di giorno, frescura al tramonto.
- Temperature medie:
  - Giorno: 19-22°C
  - Notte: 5-7°C
- Nota: Le giornate si prestano a camminate, ma è utile avere sempre una giacca leggera e acqua con sé.

### Aguas Calientes / Machu Picchu

- Altitudine: 2.040 m
- Clima in giugno: Clima sub-tropicale di montagna. Umido, variabile. Mattinate limpide, pomeriggi a volte nuvolosi.
- Temperature medie:
  - Giorno: 20-25°C
  - Notte: 10-12°C
- Nota: Qui la vegetazione è lussureggiante. Il clima è più dolce, ma può sorprendere con piogge leggere e improvvise.



**Prezzo del viaggio € 4500 per persona**

**Upgrade per camera singola € 950**

### **Il Prezzo Include:**

- Voli internazionali e tasse aeroportuali
- Trasporti interni (voli interni, bus, shuttle privati, barche ove previste)
- Pernottamenti in hotel o lodge selezionati in camera doppia o matrimoniale (fa eccezione l'isola di Uros dove saremo ospitati nelle abitazioni delle famiglie locali)
- Colazioni e pranzi dove specificato
- Guide locali e traduttore in italiano
- Escursioni indicate nel programma (con mezzi e guide incluse)
- Assistenza 24/7 in loco durante il viaggio



### **Il Prezzo Non Include:**

- Pasti non menzionati nel programma
- Bevande, snack e spese personali
- Ingressi ai parchi e siti archeologici
- Assicurazione medico-bagaglio e annullamento
- Mance a guide, autisti e personale
- Supplemento camera singola (se richiesto)
- Attività opzionali o escursioni non indicate come "includere"



LE TRE VIE IN VIAGGIO



sadhanaexperience



**Enrica Bortolazzi** è una ricercatrice dell'anima e dell'essenza della vita. Fondatrice e presidente de La Grande Via, ha dedicato la sua esistenza a esplorare e condividere i sentieri che conducono all'armonia interiore ed esteriore. La sua formazione eclettica, che abbraccia una laurea al DAMS di Bologna, il giornalismo, la scrittura, la fotografia di reportage e l'insegnamento dello yoga, si intreccia con la sua profonda vocazione per l'incontro umano e la conoscenza spirituale.

Nei suoi incessanti viaggi, sia interiori che nel mondo, Enrica ha cercato di cogliere e raccontare il mistero dell'esistenza. Questa ricerca è racchiusa nelle pagine dei suoi libri, come *Nel silenzio dell'eremo* (Mondadori, 2019), in dialogo con i monaci di Camaldoli, e *La danza dei semi stellati* (Trigono, 2020). Con Franco Berrino ha scritto *Il Mandala della vita* (Mondadori, 2021) e *La Foresta di Perle* (Solferino, 2022), opere che intrecciano saggezza antica e riflessioni contemporanee. I suoi primi lavori, come *I portatori di Luce*, *Il Coraggio di Ippocrate* e *Cuore divino* (Serra Tarantola Editore), riflettono la sua attenzione per la dimensione sacra dell'essere umano.

Attualmente, sta preparando un libro dedicato al Giappone, frutto dei suoi viaggi di esplorazione nella penisola nipponica, dove la spiritualità antica si intreccia con la delicatezza e la forza della natura.

Tra i progetti che più le stanno a cuore, vi è la protezione e la celebrazione del potere rigenerante delle foreste. Questi luoghi sacri, che custodiscono il respiro e la memoria della Terra, sono per Enrica il simbolo della guarigione e della riconnessione con il divino che abita ogni creatura. Ha curato la regia del docufilm *La foresta di perle*, di cui è ideatrice e sceneggiatrice.

Con eleganza, sensibilità e una profonda gratitudine verso la vita, Enrica continua a seminare nel mondo messaggi di bellezza, consapevolezza e amore universale.





Scrittore ed esperto di cultura giapponese, già collaboratore de La Grande Via per il progetto La Via delle Foreste, ci accompagna nei viaggi in terra nipponica e ci racconta la visione della natura attraverso lo shintoismo giapponese, l'esperienza dell'armonia attraverso il simbolismo degli alberi e la foresta in chiave orientale.

Dopo una vita lavorativa trascorsa tra Italia, Spagna e Giappone, ha iniziato a insegnare lingua e cultura giapponese. Appassionato di viaggi a piedi, ha percorso le Vie per Santiago.

Ispirato dal Paese del Sol Levante e dal Cammino del Giappone, un percorso circolare di 1200 chilometri nell'isola di Shikoku, ha visitato gli 88 templi del Buddismo Shingon, raccontando questo itinerario nel libro Il Cammino del Giappone: Shikoku e gli 88 templi, dove ripercorre l'avventura di un pellegrino sulle tracce del monaco asceta Kōbō Daishi.





Nata a Cusco, in Perù, Carolina Sotomayor Bellido è un'apassionata esploratrice delle culture vive dell'America Latina. Con un "Minor" in Antropologia, si è specializzata in medicina tradizionale e nella Cosmovisione Indoamericana, ambiti in cui ha sviluppato una profonda connessione sia personale che professionale.

Dal 2012 conduce uno stile di vita da nomade digitale, che le ha permesso di viaggiare in lungo e in largo per il Sud America come viaggiatrice, ricercatrice e guida culturale. È esperta in viaggi con approccio spirituale e iniziatico, e crea esperienze che uniscono il turismo alla saggezza ancestrale, in particolare alla Cosmovisione Andina.

È stata iniziata dalla famiglia Q'ero custodi di una delle tradizioni spirituali più antiche delle Ande, un percorso che ha profondamente segnato la sua visione del mondo e la sua missione.

Ha vissuto nel sud del Messico, dove ha fondato il centro olistico Sadhana, uno spazio dedicato alla crescita interiore, alla pratica spirituale e alla diffusione delle tradizioni ancestrali.

Ha collaborato in Italia come interprete e assistente con importanti figure del panorama spirituale e antropologico, tra cui lo scrittore Hernán Mamani Huarachi, l'antropologo sociale Juan Núñez del Prado e il mentore e coach Patrizio Paoletti.

Oggi, Carolina condivide la sua esperienza attraverso viaggi, conferenze e laboratori che invitano a riconnettersi con la terra, l'energia e le tradizioni vive dei popoli originari dell'America latina.